

Pescado Cajún al Horno

Meal Components: Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-46

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Pimentón (paprika)		2 cdta		1 Cda 1 cdta	<ol style="list-style-type: none"> Mezcle el pimentón (paprika), ajo granulado, sal de cebolla, pimienta roja, pimienta blanca o negra, orégano y tomillo en un tazón pequeño. Guárdelo para el paso 3. Coloque 25 porciones de pescado en cada bandeja de vapor de mesa sin engrasar (12 "x 20" x 2 ½"). Para 50 porciones, use 2 bandejas. Para 100 porciones, use 4 bandejas. Rocíe encima de cada bandeja ¼ de taza de jugo de limón y 1 Cda y 2 cdta de la mezcla del
Ajo granulado		2 cdta		1 Cda 1 cdta	
Sal de Cebolla		2 cdta		1 Cda 1 cdta	
Pimienta roja		3/4 cdta		1 1/2 cdta	
Pimienta negra o blanca molida		3/4 cdta		1 1/2 cdta	
Orégano seco		1 cdta		2 cdta	
Tomillo seco		1 cdta		2 cdta	
Porciones de pescado congelado (3 oz)	9 lb 7 oz	50 porciones	18 lb 14 oz	100 porciones	
Jugo de limón		1/2 tza		1 tza	

Margarina sin grasa trans

6 oz

3/4 tza

12 oz

1 1/2 tzas

4. Rocíe 3/8 taza de margarina derretida sobre los condimentos.

5. Hornee: En horno convencional: 350° F por 20 minutos. Horno de convección: 350° F por 15 minutos. El pescado deberá descascararse fácilmente con un tenedor. PCC: Caliente a 145° F o más alto por menos por 15 segundos.

6. PCC: Para servirlo caliente manténgalo a 135° F o más alto.

Notas

Consejos especiales:

- 1) Para obtener los mejores resultados, cocine el lote de pescado a lo largo de la comida.
- 2) 3 oz de Pechugas de pollo deshuesadas, sin piel o muslos de pollo pueden sustituir al pescado.

PCC: Hornee el pollo a 165° F o más alto al menos por 15 segundos.

Serving	Yield	Volume
1 porción proporciona 2 1/4 oz de carne equivalente.	50 Porciones: alrededor de 7 lb 14 oz	50 Porciones: 2 bandejas de vapor de mesa
	100 Porciones: alrededor de 15 lb 12 oz	100 Porciones: 4 bandejas de vapor de mesa

Nutrients Per Serving					
Calorías	128	Grasa saturada	2 g	Hierro	1 mg
Proteínas	13 g	Colesterol	43 mg	Calcio	9 mg
Carbohydrate		Vitamina A	220 IU	Sodio	145 mg
Grasa total	8 g	Vitamina C	1 mg	Fibra dietetica	